

Prima pagina di TakeCareBlog!



Takecareblog
il blog che ti mantiene in salute

Ti Piace il Journal? Diventa FAN su 

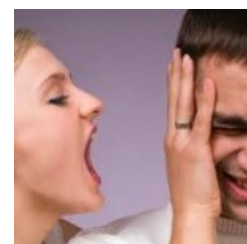
feb 11
24

Il braccialetto aiuta mariti

alle 08:02 da Marina Morelli | Categorie: [Salute e Benessere](#)

Si chiama **'Help for Husbands'** (Aiuto per mariti') il braccialetto inventato da Karl Dorn, imbianchino di 43 anni di Essex (GB). Che cos'è?

E' un braccialetto che cambia colore quando la donna si trova nella fase pre-mestruale, un segnale di avvertimento per gli uomini, utile per evitare di scontrarsi con la propria partner quando i cambiamenti ormonali la rendono un po' più nervosa.



Un braccialetto che potrebbe contribuire a rendere gli uomini più comprensibili in certi periodi del mese o quantomeno che funziona da preavviso per gli sbalzi di umore improvvisi della partner. Il suo funzionamento si basa attraverso il monitoraggio dei sottili cambiamenti nella temperatura corporea di una donna durante il ciclo mensile.

[Continua a leggere→](#)

 29 likes. [Sign Up](#) to see what your friends like.

[Ottieni le misure in salute sessuale](#) [Scegli di perdere peso in salute e](#)

Intensifica le tue prestazioni con xxx
Power: risultati garantiti
www.xxxpowerpotenz.com

Perdi peso velocemente e senza sforzi con
il libro Okmiadieta: solo 14EUR
www.okmiadieta.com/salute

Annunci Heyos

Segnala questo articolo:



Argomenti: [braccialetto](#), [cambiamenti ormonali](#), [Help for Husbands](#), [marito](#), [nervosa](#), [partner](#)
| [1 commento](#)

Argomenti discussi

alcol alzheimer ansia aromaterapia
bambini batteri caffè calorie
cancro capelli cervello
colesterolo cuore depressione
diabete dieta dimagrire donne
fegato frutta fumo ginecologia grassi
grasso gravidanza hiv infarto latte
medicina memoria obesità on libero.it
pelle salute sangue sesso
sigarette sonno sport stress
takecareblog tumore tumori
virus vitamina d

Categorie del blog

Seleziona una categoria

feb 11
23

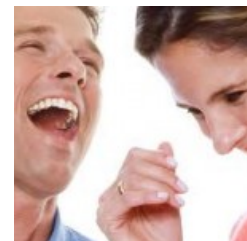
Cose che migliorano la salute del cuore

alle 10:08 da Marina Morelli | Categorie: [Studi e Ricerche](#)

Regolare esercizio e una dieta equilibrata senza dubbio contribuiscono a migliorare la salute del cuore.

Ma lo sapevate che ci sono altri fattori che possono ridurre il rischio cardiaco? Beh, alcuni potrebbero sorprendervi!

Secondo **SheKnows**, ci sono nove cose che potete fare per migliorare la salute del cuore.



Ridete

Una ricerca svolta presso l'University College di Londra ha scoperto che **una piacevole risata** è in grado di rilassare la parete arteriosa, causando aumento del flusso sanguigno. E dal momento che ridere è contagioso, perché non condividere una risata con gli altri? La dose giornaliera raccomandata di risate per la salute del

Domande e Risposte

Tweets that mention Il braccialetto aiuta mariti | TakeCareBlog.it -- Topsy.com su Il braccialetto aiuta mariti

Marina Morelli su Cerazette

sara su Cerazette

La penna che salva la vita | Universando | www.universando.eu su La penna che salva la vita

Marina Morelli su Pinza e cerotto per curare le orecchie a sventola

Calendario articoli

febbraio: 2011

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

« gen

I Blog del Journal

- Ecologia e Ambiente: [Bloeko.it](#)
- Invenzioni e riuso creativo: [Ri-Creazione.info](#)
- Auto e Motori: [QuanteRuote.it](#)
- il blog di Antonio Lubrano: [LubranoRisponde.it](#)
- Salute e Benessere: [TakeCareBlog.it](#)
- Cucine e gastronomia: [PepeRosso.info](#)

Credits

cuore è di almeno 15 minuti.

Ricordate le cose felici

Provate a mettere a fuoco i momenti in cui eravate felici in passato. La ricerca mostra che ricordare piacevoli cose aiuta il sistema immunitario e questo rinforza il cuore.

Siate grati

Secondo uno studio pubblicato su [European Heart Journal](#), gli adulti che hanno una visione positiva della vita, possono ridurre il rischio di attacco cardiaco.

Cioccolato

Il cioccolato contiene polifenoli, sostanze che riducono i radicali liberi che possono causare danni alle cellule. Harvard School of Public Health ha studiato quasi 8.000 americani di età media 65 anni, per cinque anni. Coloro che mangiavano il cioccolato tre volte al mese per quasi un anno avevano un rischio ridotto di morte rispetto a quelli che non ne mangiavano.

[Continua a leggere→](#)



Sign Up to see what your friends like.

Segnala questo articolo:



Argomenti: [arterie coronariche](#), [Berkeley](#), [cuore](#), [denti](#), [denti sani](#), [dormire](#), [gengive](#), [infarto](#), [malattie cardiovascolari](#), [Medical college](#), [parete arteriosa](#), [rischio cardiaco](#), [sonno](#), [tè bianco](#), [tè nero](#), [tè verde](#), [vasi sanguigni](#), [wisconsin](#) | [Lascia un commento](#)

feb 11
22

Primo soccorso in caso di emicrania

alle 09:43 da Marina Morelli | Categorie: [Salute e Benessere](#)

Gli [attacchi di emicrania](#) possono essere molto fastidiosi. Se si soffre spesso di questo problema la migliore cosa da fare è quella di rivolgersi al proprio medico di famiglia.

Tuttavia, [secondo eHow](#), in queste situazioni di emergenza si può attuare un primo soccorso.

Ecco alcune cose che potete fare:

1. Prendere un farmaco per alleviare il dolore, ma sempre uno che sapete calmi il dolore.
2. Relax e sdraiarsi in un luogo fresco, senza profumo, tranquilli e in un luogo buio.
3. Una panno freddo sulla fronte e le palpebre.
4. Alcune persone possono alleviare gli attacchi di emicrania con tecniche di rilassamento. Fate respiri profondi o fate esercizi di yoga.
5. L'aromaterapia può aiutare. Se siete interessati a questo modo, usate l'aroma di rosmarino.
6. Evitate cibi che possono scatenare l'emicrania, come salumi, crostacei, arachidi, formaggio vecchio, yogurt, e alcool, soprattutto vino, il glutammato monopotassico (il classico dado), e dolcificanti artificiali.

E voi conoscete altri metodi alternativi per l'emicrania?



Sign Up to see what your friends like.

Universita Facile

Con i nostri corsi Chiedi informazioni Online

[UniversitaFacile.Universitalia.it](#)

Ottieni le misure in salute sessuale

Intensifica le tue prestazioni con xxx Power: risultati garantiti

[www.xxxpowerpotenz.com](#)

Annunci Heyos

Segnala questo articolo:



Argomenti: [alcool](#), [arachidi](#), [dolore](#), [emergenza](#), [emicrania](#), [farmaco yoga](#), [formaggio vecchio](#), [mal di testa](#), [rostacei](#), [salumi](#), [yogurt](#) | [Lascia un commento](#)

feb 11
21

La penna che salva la vita

alle 09:44 da Marina Morelli | Categorie: [angolo del farmacista](#)



- Designed by: **Borderzero Studio Creativo**
- Hosting applicativo: **ICOA**
- Base software: **Wordpress**

E' una penna, non serve a scrivere ma a salvare la vita. E' caricata di **adrenalina** autoiniettabile, un farmaco che in caso di shock anafilattico evita la morte. La si usa con facilità, leggerissima da portare e molto discreta perché somiglia in tutto e per tutto a una normale penna e nonostante questo molti allergici continuano a non portarla con sé.



Da una indagine condotta in Olanda su circa 100 pazienti si è scoperto che la maggior parte apprezza la penna, la valuta positivamente ma poi pochi la portano davvero con sé.

E se questi sono i dati olandesi, la situazione precipita vorticosamente in Italia, meno della metà degli adulti allergici porta con sé l'adrenalina autoiniettabile. Fra i bambini e i ragazzi la percentuale scende paurosamente.

Eppure l'adrenalina agisce in pochi minuti, facendo regredire i sintomi dell'anafilassi, che vanno dall'orticaria alla difficoltà respiratoria, dal collasso cardiocircolatorio ai problemi gastrointestinali come vomito e diarrea. Può dare piccoli effetti collaterali come irritabilità o tremore, ma questi si esauriscono quando l'adrenalina è stata completamente metabolizzata dall'organismo, ovvero nel giro di un paio d'ore.

[Continua a leggere→](#)



24 likes. [Sign Up](#) to see what your friends like.

Università Facile

Con i nostri corsi Chiedi informazioni Online

UniversitaFacile.Universitalia.it

Ottieni le misure in salute sessuale

Intensifica le tue prestazioni con xxx
Power: risultati garantiti

www.xxxpowerpotenz.com

Annunci Heyos

Segnala questo articolo:



Argomenti: [adrenalina autoiniettabile](#), [allergia](#), [collasso cardiocircolatorio](#), [diarrea](#), [difficoltà respiratore](#), [penna salvavita](#), [problemi gastrointestinali](#), [shock anafilattico](#), [vomito](#) | [1 commento](#)

feb 11
20

Gli uomini chiacchierano di più rispetto alle donne

alle 09:31 da **Marina Morelli** | Categorie: **Studi e Ricerche**

A differenza di quello che si crede, le donne sono meno chiacchierone rispetto agli uomini e quando prendono la parola sono molto meno banali rispetto a loro.

Le donne usano un linguaggio più vario e riflessivo rispetto agli uomini. A queste conclusioni sono arrivati **ricercatori dell'Università di Manchester**.

Gli scienziati hanno registrato 50 conversazioni di vari argomenti e hanno chiesto a un gruppo di volontari di completare una di queste discussioni con alcune parole cancellate dagli stessi ricercatori. Ebbene, le parole pronunciate dalle donne sono state più difficili da indovinare perché hanno usato un linguaggio più attento.



[Continua a leggere→](#)



5 likes. [Sign Up](#) to see what your friends like.

Segnala questo articolo:



Argomenti: [chiacchierare](#), [donne](#), [Geoffrey Beattie](#), [linguaggio](#), [Manchester](#), [uomini](#) | [Lascia un commento](#)

Gli italiani sono poco ferrati sulle [malattie a trasmissione sessuale](#)...e non solo, ne sanno poco anche sulla fertilità.



Ecco nove falsi miti:

1. Le patate dolci rendono il ventre fertile

Non c'è nessuna ricerca che dimostri che le patate dolci aumentano la fertilità e soprattutto un loro abuso non aiuta a mantenere il peso forma necessario per una buona gravidanza.

2. Guardare un film porno aiuta la conta spermatica maschile

Un film porno migliora il desiderio sessuale negli uomini ma sicuramente non aumenterà il numero degli spermatozoi.

3. Il consumo di più vitamine rende più agevole il movimento dello sperma

Alcuni studi suggeriscono che le vitamine creano uno sperma più forte e resistente. Secondo la Mayo Clinic invece le vitamine hanno il compito principale di mantenere sana la salute dei bambini.

4. Le posizioni durante il rapporto aiutano la fertilità

Anche questa è una leggenda metropolitana e a dirlo è il dottor Jamie Grifo, esperto di fertilità, ex direttore della [New York University Fertility Center](#).

5. La posizione orizzontale aiuta la gravidanza

Il mantenimento di una posizione orizzontale dopo aver fatto sesso può aiutare la gravidanza perché lo sperma rimarrà nella vagina più a lungo. Tuttavia, questo non significa che una gravidanza non può riuscire se si salta dal letto subito dopo aver fatto sesso. "Ci sono milioni di spermatozoi in ogni eiaculazione, anche se ci si alza subito", ha detto Grifo.

[Continua a leggere→](#)



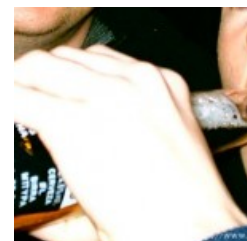
Sign Up to see what your friends like.

Segnala questo articolo:



Argomenti: [conta spermatica](#), [gravidanza](#), [leggende metropolitane](#), [Mayo Clinic](#), [patate dolci](#), [sperma](#), [trasmissione sessuale](#), [ventre fertile](#), [vitamine](#), [Yefim Sheynkin](#) | [1 commento](#)

Uno studio pubblicato su [Alcoholism, Clinical & Experimental Research](#) ha raccontato come spesso quel bicchierino bevuto prima di andare a dormire per conciliare il sonno, anziché favorire rischia di farvi buttare giù dal letto in anticipo rispetto al solito.



Qualche drink di troppo può ridurre drasticamente la qualità del sonno, agendo in due fasi: la prima di sonno più profondo, favorito dal tepore provocato dall'alcol, la seconda annunciata da occhi sbarrati e veglie prolungate.

"Molti utilizzano l'alcol in modo regolare per aiutarsi con i problemi di sonno", dice Todd Arnedt, psichiatra dell'Università del Michigan e autore della ricerca che ha coinvolto 93 adulti sani con un'età media di 20 anni.

[Continua a leggere→](#)



Sign Up to see what your friends like.

Segnala questo articolo:



feb 11
17

Gli alimenti che nutrono la tiroide

alle 10:12 da **Marina Morelli** | Categorie: [Medicina ufficiale](#)

Siete stanchi e affaticati, avete spesso sonno? A volte non sono i sintomi della primavera ma piuttosto della [ghiandola tiroidea](#) che funziona male.

Meglio allora andare dal proprio medico di famiglia e parlare con lui dei sintomi. Vi prescriverà gli esami adatti per verificare se soffrite di ipotiroidismo ed indirizzarvi ad uno specialista.



Noi invece vi spieghiamo come “nutrire” la tiroide, solo scegliendo i cibi adatti, secondo le direttive fornite dalla [nutrizionista Julia FitzGerald](#).

Proteine: aggiungere delle noci o semi ai cereali del mattino dà la giusta quantità di proteine. Eviterei di fare colazione, come suggerisce lei, con arighe affumicate o fagioli.

Vitamina A: si trova nel fegato, uova, pesce, arance e verdure verdi.

Vitamina E: si trova nei semi di girasole, germe di grano, olio di riso o olio d'oliva.

Selenio: noci brasiliane, pesce, frattaglie, aglio, uova e funghi.

Zinco: ostriche, fegato, lenticchie, uova e fagioli.

Iodio: frutti di mare ed alga marina, particolarmente kombu ed arame.

[Continua a leggere→](#)



16 likes. [Sign Up](#) to see what your friends like.

Segnala questo articolo:



Argomenti: [aglio](#), [cereali](#), [frattaglie](#), [germe di grano](#), [ghiandola](#), [noci](#), [noci brasiliane](#), [olio di riso o olio d'oliva](#), [pesce](#), [proteine](#), [semi di girasole](#), [tiroide](#), [uova e funghi](#), [zinco](#) | [3 commenti](#)

← Articoli meno recenti